

Jahrgang 22 – Nummer 2



Regenbogenchor Bad Nauheim e. V. seit 1986

Juni 2016

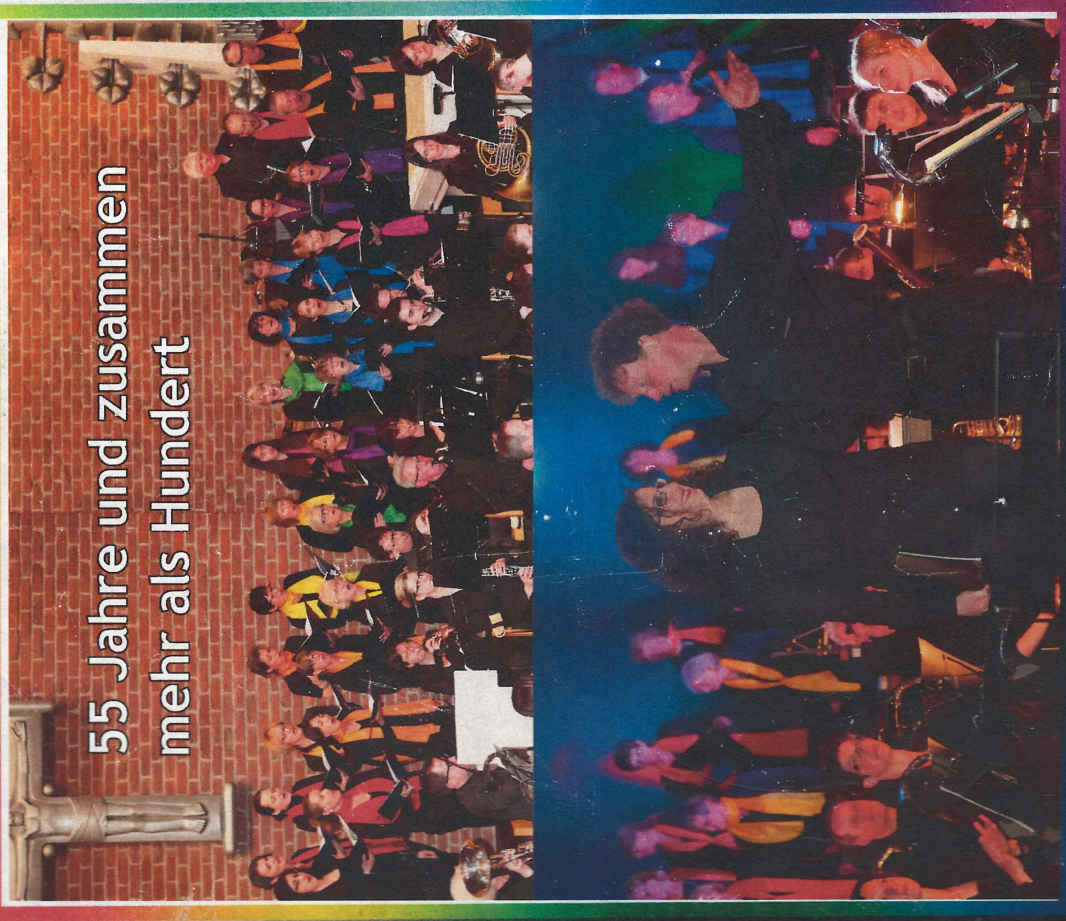
Memo

Termine

STAND 07.05.2016

Feststehende Termine 2016

Samstag 21. Mai	ganztags	„Fahrt ins Blaue“ Aktion zum 30. Geburtstag des Regenbogenchors für Chormitglieder und „Anhang“	Ort bleibt offen
Sonntag 05. Juni	ab Mittag	Gartenfest zum 70. Geburtstag v. Lucia	bei Lucia Wohnbach
Freitag 09. Sept.	18.00 bis	Probenwochenende	Jugendherberge Lauterbach
Sonntag 11. Sept.	17.00 Uhr		
Samstag 01. Okt.	19.00 Uhr	Wein, Käse und Gesang - Öffentliche Veranstaltung zum 30. Chorgeburtstag	Rosensaal Steinfurt
Mittwoch 14. Dez.	19.30 Uhr	Adventskonzert	Burgkirche Friedberg
Samstag 17. Dez.	16.00 Uhr	Adventsauftritt Hufeland-Haus	Hufeland-Haus Frankfurt
Samstag 17. Dez.	19.30 Uhr	Adventsauftritt St. Michaelis-Kirche	Klein-Karben
Sonntag 18. Dez.	15.00 Uhr	Adventsauftritt Seniorenzentrum AGO	Rosbach
Sonntag 18. Dez.	17.00 Uhr	Adventsauftritt Christkindlmarkt	Sprudelhof
	und	17.30 Uhr	Sprudelhof



55 Jahre und zusammen mehr als Hundert

Hallo Freunde!

Was haben wir in den letzten vier Monaten erlebt? Einen tollen Geburtstag mit rauschendem Fest, einen famosen Auftritt und viele Chorproben mit einem überraschend gut gelaunten Chorleiter. Und die beglückende Erfahrung, sich hörbar gegen ein doppelt so stark besetztes Blasorchester behauptet zu haben.

Diese Ausgabe bietet einen wunderbaren Erinnerungsbogen, der die ganze Bandbreite des kreativen Potentials unseres Chores deutlich macht.

Und wer will, lernt auch noch dazu. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass unsere gelegentlichen Überraschungs-Büffets wie Tonleitern in Dur und Moll gestaltet und verspeist werden können. Tröstlich, dass es tatsächlich gelingt, die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen immer wieder zu einem harmonischen Ganzen zu vereinen.

Appetitregend ist zudem auch, dass „Dur“- und „Moll“-Esser richtig Spaß miteinander haben können und wir gelernt haben – tatsächlich nachprüfbar –, dass bekennende „Moll“-Liebhaber/Innen ausgewiesene Frohnaturen sein können. Das Spannende und Schöne an akustischen und nahrhaften Delikatessen ist ja, dass jeweils einzigartig ist, wer was wie empfindet.

In diesem Sinne freuen wir uns auf eine ausgewogene vollwertige Chorentwicklung, die nicht nur lukullisch weiterhin zu ganz außergewöhnlich geschmackvollen Ergebnissen in Dur und Moll befähigt und die dazu beitragen, dass unsere Gemeinschaft auch in Zukunft attraktiv für neue Mitsänger/-innen ist. Wie schön, dass sich in dieser Ausgabe wieder drei Neue vorstellen. Herzlich willkommen!

In diesem Sinne **EUER Poeseteam**

GIB DEM REGENBOGEN- CHOR DEINE STIMME

KONTAKTADRESSEN:

Internet: <http://regenbogenchor.org>

Hartmut Jegodzinski (Vorsitzender)
Gebrüder-Lang-Straße 39a
61169 Friedberg
Tel./Fax: 0 60 31 / 9 29 16

E-Mail: 1.vorsitzender@regenbogenchor.org

Michael Weber (Chorleiter)
chorleiter@regenbogenchor.org

SPENDENKONTO:

SPARKASSE OBERHESSEN

KONTO-Nr.: 51008014 – BANKLEITZAHL: 518 500 79

18.02.2016

Mitgliederversammlung - Vorstand legt prächtige Erfolgsbilanz vor



Mit seinem Vorstand konnte die Mitgliedschaft des Regenbogenchores wieder einmal nicht mithalten. Bei unserer ordentlichen Mitgliederversammlung im Raum Hesen der Kurpark-Klinik in Bad Nauheim konnte Hartmut nur 25 aktive und Gerhard als passives Mitglied begrüßen. Noch nicht einmal 60 Prozent. Trotz turnusmäßiger Neuwahlen! Um es positiv zu sehen könnte man auch festhalten, dass es offensichtlich nichts zu meckern gibt in unserem Chor. Kein Wunder, denn wie immer war alles gut vorbereitet. Der Vorstand hatte – bis auf Michaels Kassenbericht (verständlicherweise) – seine Erfolgsbilanz samt Bericht des Chorleiters schon in schriftlicher Form verteilt. Vielleicht fehlte es deshalb am Interesse aktiver Gestaltungsberaterschaft.

Nach der Sitzungseröffnung mit der Feststellung der ordnungsgemäßen, pünktlichen Einladung, bat Hartmut die Versammlung,

sich zum Gedenken an unsere im letzten Jahr verstorbene Barbara Bruns-Kittlaus, zu einer Schweigeminute von den Plätzen zu erheben. Anschließend wurde wie in der Tagesordnung vorgesehen fortgesetzt:

TOP 1: Bericht des Vorstandes

TOP 2: Bericht des Chorleiters

TOP 3: Bericht des Kassenwartes

TOP 4: Bericht der Kassenprüfer

TOP 5: Entlastung des Vorstandes

TOP 6: Neuwahl des Vorstandes

TOP 7: Neuwahl der Kassenprüfer

TOP 8: Planung 2015

TOP 9: Verschiedenes

In der Aussprache zu den Berichten des Vorstandes und Chorleiters, die keine offenen Fragen provozierten, berichtete Michael N. von seiner Begeisterung für unsere Konzerte im abgelaufenen Jahr, vor allem von der hohen Konzentration und starkem Ausdruck, mit der die Konzerte gesungen wurden.



der komplette Vorstand in einem Wahlgang gewählt werden. Trotzdem ging die Wahlprozedur schnell und glatt per Akklamation über die Bühne. Alle Positionen wurden wieder ohne Gegenkandidaten einstimmig wiedergewählt (jeweils bei Stimmenthaltung der Kandidaten versteht sich -, lediglich Antje, unsere neue Beisitzerin im Vorstand, muss mit einer zweiten Stimmenthaltung leben. Sie wird es verschmerzen).

Überraschenderweise gab es auch bei der Wahl der neuen Kassenprüferinnen, Ilka und Almut, eine Stimmenthaltung mehr als Kandidatinnen, nämlich drei! Selbstredend haben auch alle Gewählten ihre Wahl angenommen.

Die Planung für das laufende Jahr ist ja zu großen Teilen schon in der praktischen Abwicklung. Die offenen Termine befinden sich alle auf der Memo-Seite. In der Aussprache zur Planung kritisiert Veronika den frühen Konzerttermin am 14. Dezember in der Burgkirche und befürchtet, dass uns die Zeit zwischen unserem Jubiläumskonzert am 1. Oktober und diesem Auftritt für eine vernünftige Vorbereitung nicht reicht. Der Kantor der Burgkirche sei sehr anspruchsvoll und Veronika meint, dass wir diesem Anspruch nicht gerecht werden können. Das habe sich schon 1915 gezeigt und sich, wie sie kritisierte, in „zu vielen populären Weihnachtsliedern“ dokumentiert. Dem hielt Ilka entgegen, man solle sich davon nicht verrückt machen lassen und Kassierer Michael gestand, ebenfalls Bedenken gehabt zu haben wegen des Anspruchs, sei aber durch die durchweg positive Resonanz des Publikums eines Besseren belehrt worden. Zum Thema Weihnachtsliteratur wurden noch ausgiebig viele Argumente ausgetauscht, die allerdings sich im Wesentlichen mit der Frage beschäftigten, was sich Chorleiter Michael für Weih-

Gleichzeitig erinnerte er aber auch daran, dass es nicht die Aufgabe des Vorstandes sein kann, alleine alle nicht-musikalischen Arbeiten des Chores alleine zu machen. Er rief alle Mitglieder dazu auf, sich zu beteiligen: „Unsere gute Chorgemeinschaft wird noch besser, wenn alle mitmachen.“ Das gelte besonders für das aktuelle Jahr, wo wieder viel zu bewältigen ist.

Der mündlich vorgetragene Kassenbericht, der von allen Mitgliedern auf Verlangen auch weiterhin schriftlich eingesehen werden kann, legte wieder einmal Zeugnis für die vorausschauende Finanzpolitik des Vorstandes ab. Es wurde im Geschäftsjahr dank anhaltender Spendenbereitschaft und sparsamster Haushaltung ein Überschuss erwirtschaftet,

der allerdings auch notwendig sei, weil auf lange Sicht der Zuschuss der öffentlichen Hand nicht kalkulierbar ist. Ziel der Haushaltsplanung ist es, langfristig eine Deckungsrücklage zu erwirtschaften, die etwa das Doppelte der jährlichen Ausgaben umfasst, die momentan etwa bei 12.000 Euro liegen.

Die Kassenprüferinnen Grit und Ingrid bescheinigen Michael eine insgesamt gut nachvollziehbare und rechnerisch richtige Kassenführung und ordentliche Belegsammlung. Auf Vorschlag von Ingrid entlastete die Versammlung den Vorstand mit 21 Ja- und fünf Enthaltungsstimmen.

Da Beisitzerin Vivien nicht mehr kandidiert hat, konnte der Vorstand nicht en bloc

nachten vornehmen wird. Hartmut wies in dem Zusammenhang noch einmal darauf hin, dass die Länge des Weihnachtsprogrammes auch abhängig davon ist, ob, wie geplant, Michel mit seinem Frankfurter Chor einsteigt.

Offen bleibt die Klärung der Frage, wer sich bereit erklärt die Verwaltung und Reinigung der neu angeschafften Auftritt-Schals (Lob für den Einsatz von Grit!) zu übernehmen. Diese Frage möchte Thomas gerne geklärt haben, wenn möglichst alle Chormitglieder anwesend sind und nicht nur ein paar mehr als die Hälfte. Geklärt aber scheint zu sein, dass künftig neben den Schals auch abwechselnd rote Accessoires bei Auftritten beibehalten werden sollen, allerdings sollte, so Hartmuts Einwand, darauf geachtet werden, dass wirklich „auffällige Accessoires“ ausgewählt werden, „in der hinteren Reihe sind sie sonst nicht zu sehen“. Angi aber fügte an, dass der Alt der Meinung sei, dass „rote Kopfbedeckungen, Hüte und Kappen zu dominant seien“.

Harmut erinnerte noch einmal daran, dass wir uns dem Thema „Nachwuchsgewinnung“ verstärkt widmen müssen, da speziell im Tenor durch den Umzug von Felix M.-H. und dem Auslands-Semester von Felix G. gleich zwei Tenöre abhanden gekommen sind. Angeregt wird auf der Homepage des Chores deutlichere Hinweise für Interessenten unterzubringen und angeregt wird auch, zum Beispiel vor Baumärkten Werbehandzettel zu verteilen. Hartmut verweist am Ende der Diskussion noch einmal auf die Dringlichkeit dieses Themas und bittet darum, dass sich alle Mitglieder darum einmal Gedanken machen und Vorschläge einbringen sollten. Um 16 Uhr 50 beendete der Vorsitzende die Versammlung nachdem weitere Wortmeldungen ausblieben.

Dieter



Interview mit Antje

Welches ist der Lieblingsplatz in deiner Wohnung?

Der Balkon: Sonne, Blumen, Vogelgezwitscher, gute Gespräche auf dem Bankchen.

Auf welchen Luxus könntest du verzichten?

Handy, Auto, Kreuzfahrt, Skifahren. Bei manchen Dingen müßte ich mich beistimmen umstellen: Fernseher, Spülmaschine, Staubsauger. Auf keinen Fall möchte ich auf meine Waschmaschine verzichten

Wovon hast du überhaupt keine Ahnung?

Aktien.

Womit beschäftigst du dich deiner Meinung nach zu viel?

Arbeiten, Alltag.

Womit zu wenig?

Vorbereitung für meine Heilpraktikerprüfung; kreatives Arbeiten.

Was würdest du gerne erlernen?

Singen, Holzbearbeitung, Akupunktur, Gelassenheit.

Eine Reise, die dich verändert hat?

Nepal 1996. Ich habe viel über Frage 2 gelernt und das Glück nichts mit Besitz zu tun hat.

Was besitzt du seit deiner Kindheit?

Ein Stofftier (Elefant); Sporturkunden; silberner Serviettenträger zur Taufe.



Woran glaubst du, obwohl du es nicht beweisen kannst?

Spiritualität.

Ist gerade die beste Zeit deines Lebens?

Ja, sonst würd ich ja was falsches machen. Es sollte immer die beste Zeit im Leben sein. Ich lebe in einer spannenden und lebendigen Partnerschaft und habe mir ein paar schöne Aufgaben und Ziele gesucht.

Was möchtest du im Vorstand auf den Weg bringen?

Mein erster Vorschlag, Probenzeit ohne Michael auch zu nutzen, wurde mit Regina schon schnell umgesetzt. Vielen Dank dafür. – Ich würde gerne weiter am sängnerischen und optischen Ausdruck des Chores arbeiten; verschiedene Klangfarben und ein bisschen Choreographie... Der ein oder andere Workshop kann uns da bestimmt weiterhelfen. Vielleicht wirkt sich ein wenig mehr Dynamik auch positiv auf den Altersdurchschnitt unseres Publikums aus. – Ein weiteres Thema wird im Vorstand noch etwas kontrovers diskutiert, da will ich besser nix verraten. – Und die alte Chor-CD soll wohl langsam vom Markt genommen werden. In der etwas fernerer Zukunft könnte ich mir auch hier ein neues Projekt vorstellen. – Und wer weiß, was mir sonst noch einfallt! Es gibt auf jeden Fall viel zu tun und ich danke allen, die sich hier immer fleißig beteiligen. Ohne Mithilfe aus dem Chor wäre vieles nicht durchführbar.

Vielen Dank für Euer Vertrauen bei der Wahl und viel Spaß in der Zukunft!

Die zehn wichtigsten Verhaltensregeln für jeden Chorsänger

Ihr Ego kommt im Chor einfach zu kurz? Mit diesen 10 goldenen Verhaltensregeln ist das Problem schnell aus der Welt:

1. Du sollst als Chorsänger die Möglichkeit nutzen, beim Singen Dein persönliches Profil hervorzuheben, besonders durch Lautstärke, eigenes Tempo und individuelle Textgestaltung. Lasse Dich darin keinesfalls durch kleinliche Besserwisserien des Dirigenten beirren.

2. Noten, Pausen und ähnliche Zeichen dienen nur der graphischen Ausschmückung des Textes; ihre Beachtung kannst Du getrost Malern, Graphikern und sonstigen außermusikalischen Kunstfreunden überlassen.

3. Häufiges Fehlen bei Proben und Aufführungen steigern Deine Wertschätzung. Bedenke, dass Du nach einiger Zeit als Rarität gefeiert wirst.

4. Ob Du 10 Minuten zu früh oder zu spät zur Probe kommst, ist reine Geschmackssache; als „Zuspätkommer“ hast Du aber den großen Vorteil, dass viel mehr Leute Deine Anwesenheit zur Kenntnis nehmen. Beginne nach Deiner Ankunfft sofort mit dem Nachbarn eine Diskussion über allgemein interessierende Themen, wie Haus, Küche, Schule, Kinder, Politik u. ä. Dies schafft ein gutes Arbeitsklima.

5. Du sollst Dich unmittelbar vor dem Einsatz kräftig räuspern. Es zeigt den Zuhörern an, dass es gleich losgeht. Deine Stimmbänder werden es Dir überdies danken.

6. Zögere nicht, den Einsatzton eines Liedes nach eigener Vorstellung selbst anzustimmen. Der Dirigent wird freudig aus dem

reichhaltigen Angebot des Chores etwas Passendes aussuchen.

7. Trage energisch dazu bei, dass neue Chormitglieder nicht vorlaut werden; sie sind vielmehr schon bei den ersten Proben auf den ihnen angemessenen Rang, der sich ausschließlich nach den vor Ort abgeleiteten Dienstjahren bemisst, zurechtzustützen.

8. Sollte ein neues Stück in der Probe nicht auf Anhieb klappen, so beginne ohne Umschweife auf eigene Faust einzelne Passagen mit den Kollegen Deiner Stimmelage zu üben. Es entlastet nicht nur den Chorleiter, sondern erzeugt zudem ein überaus reizvolles Tongemisch.

9. Zögere nicht, beim Aufstellen, insbesondere vor Publikum, Deinen Standplatz im Chor unter Einsatz aller verfügbaren taktischen Mittel zu erkämpfen und beharrlich zu verteidigen. Bedenke; dass die guten Plätze entweder ganz vorne oder ganz weit hinten sind. Örtliche Besonderheiten lassen sich oft strategisch als hervorgehobener Standpunkt oder – je nach Deiner Persönlichkeitsstruktur – als Deckung nutzen.

10. Spare niemals mit konstruktiver Kritik, vor allem, wenn es darum geht, Neuerungen einer kritischen Prüfung zu unterziehen. Originelle Beiträge, wie: „So ein Scheiß!“, „Das hat's bei uns noch nie gegeben!“, „Sch. Lied!“ wirken motivierend und bewahren vor schlimmen Fehlentscheidungen.

Werden alle Tipps konsequent befolgt, kann eigentlich nichts mehr schief gehen! <http://www.arrangement-verlag.de/blog/2011/03/die-zehn-wichtigsten-verhaltensregeln-fur-jeden-chorsanger/>

Absender: Michael Heiß

Hallo, ich bin Mike!
Mein physikalischer Alter ist 54 (Baujahr 1962). Hat aber nicht viel zu sagen, da ich ein großer Junge bin. Ich lebe zur Zeit in Lich, meiner Geburtsstadt. Habe vor 32 Jahren mein Studium als Bauingenieur abgeschlossen und habe es immerhin geschafft 30 Jahre in meinem Beruf zu arbeiten. Hatte als technischer Projektleiter wirklich interessante Objekte, wie das Porsche Museum in Stuttgart, die gläser-

ne Manufaktur in Dresden, einige futuristischen Hubschrauberlandeplätze in Aachen. Die technischen und kreativen Herausforderungen haben mich angespornt. Nach deren Entfall ging es letztendlich nur noch um Geld und Termine. Vor zwei Jahren war dann aus gesundheitlichen Gründen Schluss. Jetzt bin ich auf der Suche nach neuen Herausforderungen, die meinen Neigungen und Talenten eher entsprechen. Ich arbeite gerne mit Menschen, bin kreativ, künstlerisch, intuitiv und helfe gerne. Privat lebe ich getrennt. Habe zwei Söhne (19 und 17), die sich früh aus dem Haus gemacht haben. Mein „Kleiner“ geht in Kanada zur Schule. Ich lebe vegan, mache viel Sport (Schwimmen, Laufen, Radfahren...) und liebe das Singen. Meine sonstigen künstlerischen Aktivitäten gehen von Zeichnen, Malen über Plastizieren, Bildhauern bis zum Arbeiten mit Holz.

16/17.04.2016

Gemeinsame Konzerte mit der Stadtkapelle Karben in der St. Bonifatius-Kirche Klein Karben und der Mehrzweckhalle der Ernst-Ludwig-Schule Bad Nauheim

Mein erster Auftritt mit dem Regenbogenchor am 16. und 17. April in Karben und Bad Nauheim kam gleich im Doppelpack, was durchaus sein Gutes hatte. Doch zunächst ein Blick zurück in die Vorbereitungszeit.

Drei Wochen vor dem Konzerttermin bekam ich eine schwere Grippe, die in einer Lungenentzündung mündete. Mein Plan, mich im Urlaub nebenbei ein wenig mit dem alten und als bekannt vorausgesetzten Repertoire vertraut zu machen, viel schon mal buchstäblich ins Wasser (ich war an der Ostsee). Zudem konnte ich mir nicht vorstellen, bis zum Konzerttermin mit dem Husten aufzuhören und beherzt ohne Kribbeln Luft holen zu können. Doch aufgeben wollte ich noch nicht, und so nahm ich an der nächsten Probe mehr als ZuhörerIn denn als SängerIn teil und merkte, da geht noch was.

Bei der gemeinsamen Probe mit dem Blasorchester war ich dann sicher, ich würde unseren Auftritt nicht mit einem Hustenanfall garnieren.

Und dann war er da, der große Tag, auf den ich mit viel Spaß seit Mitte Januar zielstrebig hingearbeitet hatte.

Zusammen mit Grit und Michael, meiner netten Fahrgemeinschaft, ging es locker plaudernd nach Karben. Ein wenig angespannt war ich zwar schon angesichts der einen oder anderen „Unbekannteren“. Auch das

Portugiesische saß noch nicht so recht. Doch Dank so mancher Aufmunterung ging ich dann mit einem guten Gefühl auf die Bühne und überstand alles ohne größere Peinlichkeiten.

Die Kombination mit dem Blasorchester war abwechslungsreich und musikalisch gesehen nicht ganz einfach. Für mich hatte sie jedenfalls ihr Gutes, denn die gekräuselte Stim des Dirigenten bei dem einen oder anderen schrägen Ton seines Orchesters machte mir deutlich: shit happens and nobody is perfect....

Einen - endlich - entspannten Abschluss fand der Samstagabend im Ristorante Roma bei - in meinem Fall - mittelmäßigem Essen und umso besseren Gesprächen.

Die kleinen Ungenauigkeiten, die sich in meinem Gehirn eingebrannt hatten wie in keiner Probe zuvor, konnte ich dann beim Sonntagskonzert gleich erfolgreich ausmerzen. Ohnehin hatte ich den Eindruck, dass wir am Sonntag alle etwas sicherer und beherzter aufgetreten sind.

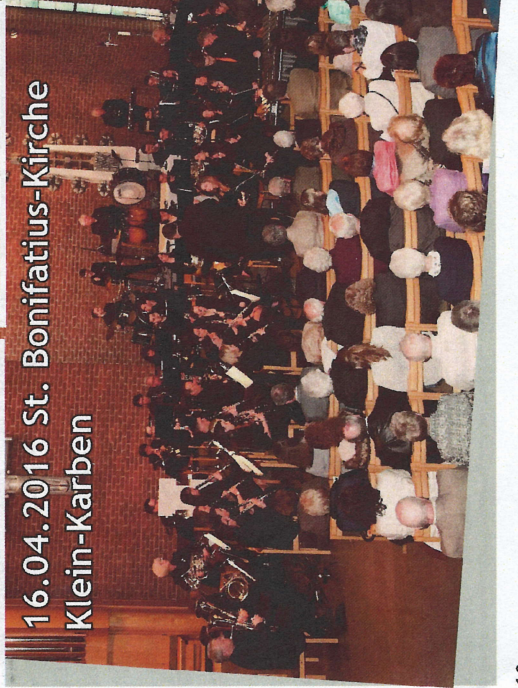
Nach einem langen Tag mit Aufbauen, Auftritt, Sektverkauf und Aufräumen war ich dann abends echt erledigt und wollte nur noch ein ausgiebiges warmes Bad genießen.

Insgesamt war es ein tolles Gemeinschafts-Erlebnis mit euch allen und ich freue mich schon auf die nächsten Auftritte. **Susanne**

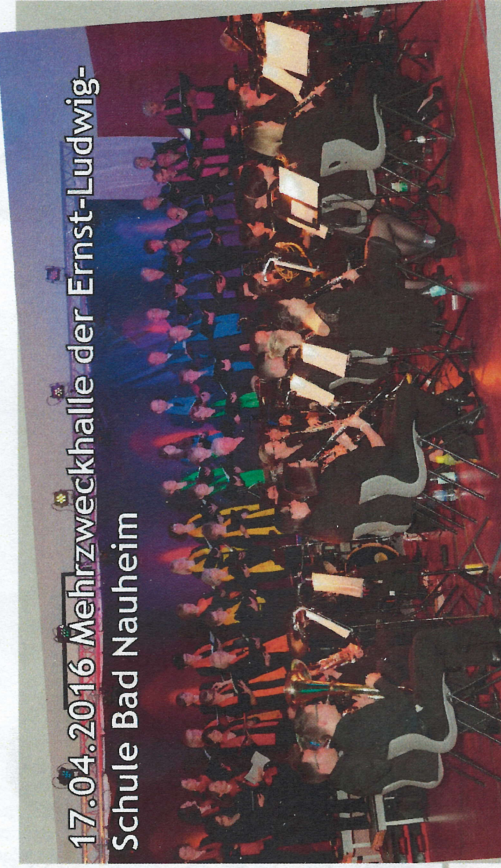


45
Deutschland

An den
Regenbogenchor
Bad Nauheim e. V.



16.04.2016 St. Bonifatius-Kirche
Klein-Karben



17.04.2016 Mehrzweckhalle der Ernst-Ludwig-
Schule Bad Nauheim



Absender: Susanne Plambeck-Donzelli

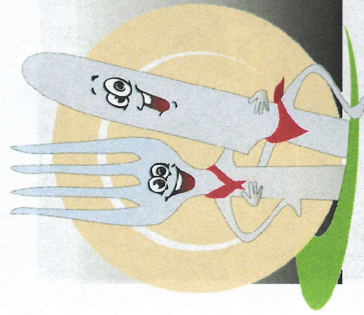
Lieber Regenbogenchor,
wie schon mein Name verrät, habe ich an verschiedenen Orten Wurzeln geschlagen. Meine Kindheit und Jugend verbrachte ich nördlich der Elbe in Hamburg und bei den Großeltern an der Ostsee bei Kiel.

Nach dem Abitur verließ ich den würdigen Norden und ging zum Übersetzerstudium in das mir damals winzig und provinziell erscheinende Heidelberg. Der Numerus Clausus bestimmte meine Sprachkombination -

Englisch und Italienisch -, und mein gesamtes weiteres Privatleben, denn nach dem Studium ging ich zwecks Perfektionierung meiner Kenntnisse natürlich nicht nach England, sondern ins schöne, warme Italien. Dort fand ich schnell eine feste Stelle als Übersetzerin in Mailand und im dortigen Alpenverein meinen heutigen Ehemann. Er machte aus der Hamburger Deern bald eine italienische Bergziege. Wir genossen die Stadt und die Berge vor unserer Nase bis unser erstes Kind geboren wurde. Dann siedelten wir um in grünere Gefilde in Deutschland. Bad Nauheim finden wir heute nicht nur wegen der überschaubaren Größe, sondern auch der mittigen Lage zwischen Alpen und Ostsee ideal. Mit unseren 3 erwachsenen Kindern versuchen wir jedes Jahr eine gemeinsame Gipfeltour zu realisieren.

Bei euch fühle ich mich mit großer Offenheit empfangen, danke dafür!

Susanne



Vegan = Moll?



Da fragt man sich doch, wie kommt der Kerl nur auf ein solches Thema? Mit etwas Fantasie könnt Ihr Euch die Frage schnell selbst beantworten; denn wer mich kennt weiß, dass ich schon mal in die Satireschublade greife, um meinen Gedanken Luft zu machen.

Als mindesten einmal pro Woche passivierter Essenhersteller für die Familie - darüber hinaus ohnehin als professioneller, internationaler Küchenchef, der viele unterschiedliche Essenkulturen kennengelernt und auch mit ihnen gearbeitet hat; und „last but not least“ Mitverantwortlicher für

Foodtrends in einem deutschen Luftfahrt-Konzern -, kann ich aufgrund meiner vielen Jahre als Chorsänger und Gastronom belegen, dass „Vegan = Moll ist!“

Musiker charakteristischeren „Moll“ mit Traurigkeit, Tod, oder musikalischem Ausdruck von Pessimismus, aber auch Tiefsinnigkeit, inniglich gefühlsbetont, aber keineswegs als fröhlich oder lebensbejahenden Optimismus.

Manch einer mag jetzt auf den Gedanken kommen, ich behauptete damit, dass die Parallele: „Moll zu Vegan“ in suizide Verhaltensweisen gipfeln könnte. Äh - keine Ahnung! Aber mal ehrlich: hört euch doch mal





jeden Tag im Auto oder zu Hause, im Garten und auf Feiern, in oder auf Konzerten und so weiter, nur Musikstücke in Moll an – da sind doch die Pillen, der Strick, das scharfe Messer oder die Bahnschienen nicht mehr weit, oder?

Die menschlichen Ohren und die ganz vierten Fiere auch, sind doch inzwischen mindestens seit der letzten Eiszeit so sensibilisiert, dass eine liebevolle Tonart in der menschlichen Stimme und tierischen Tönen, niemals Moll sein kann! Wie schrecklich, wenn selbst Zuneigung, Sympathie und auch Liebe dunkle Moll-Töne hätten?

Wir hören von morgens bis abends, müssen zuhören oder lauschen; denn totale Stille wäre krankhaft und könnte wohl eher nur von Männern ertragen werden.

Gleichwohl können wir ohne Essen auch nicht leben, besonders, wenn es kein Wasser gäbe! Aber ohne Laute, Töne oder meinetworken auch ohne Geräusche, Reden, Singen – könnten wir da leben?

Sicherlich tut es unserem Leibe gut, optimal konditioniert zu sein; denn es reflektiert ja bekanntermaßen auf die Gesundheit. An Ratten oder anderem Geflügel hat man zur Genüge Versuche durchgeführt um herauszufinden, wie sie reagieren, wenn sie mit einer in sich nur dunklen Tonart penetriert werden. Wollt ihr es wissen? Wikipedia hat für alles eine Antwort!

So viel ist jedoch sicher: wir Menschen haben uns über die Evolution hinaus zu Individuen entwickelt, die durch Intelligenz bestechen, die alles erforscht haben oder noch erforschen werden, die rational agieren und emotional handeln können und die unter anderem die Musik in ihren verschiedensten Facetten und Tonarten geschaffen haben. Und ja - da haben wir es! Verschieden! Abwechslungsreich! Lust machend! Ammutend. Einfach wohligh für's Ohr, also bereichernd für die Sinne.

Und für den Gaumen? Was bringt mich auf den Höhepunkt einer lukullischen Erfahrung,

wenn nun assoziiert alles „Moll“ ist? Ich meine, was würde mich zwischen Kohlenhydraten, pflanzlichen Fetten und Ballaststoffen tatsächlich als „trauriges“, essbares Klangbild reizen? Farben, Konsistenz, Beschaffenheit und die „Molltonleiter“ von Paprika über den oktavierten Schritt über Kardamom zum Curry?

Es hat einen Grund, dass wir unsere Sinne und das Leben in „Dur“ zu gestalten haben; denn es gibt Freude, Ausgeglichenheit, eine durchweg positive Aura – es vermittelt tiefe Menschlichkeit, Hingebung zu allem was uns fröhlich macht, uns zu liebevollen Menschen werden lässt und eben Glückseligkeit in den Augen erzeugt.

Welche verbindliche Ausrichtung brauchen wir also für ein ausgewogenes Leben?

Reine Ernährung in „Moll“, oder doch mit gewichtigem „durhaftigen“ Vitamin B-Komplex. Schließlich spielt das eine sehr starke Rolle für das Funktionieren unseres Körpers. Die B-Vitamine werden in unserem Körper gespeichert, geraten wir da in eine Mangelsituation, werden wir nervös und gleiten in eine Depression – und wer will das schon? Oder anders gefragt: „wer will nur Moll“? – Eben!

Um glücklich zu sein brauchen wir also Lebensmittel mit einem hohen Vitamin B-Gehalt.

Das sind: Eigelb, Spinat, Brokkoli, rote Bete, aber auch Rinderleber, Bierhefe und alle Vollkornprodukte – ja, ja – ich höre förmlich: „nur zwei Produkte aus der „Dur-Tonart“.“

Eines unserer Glückshormone ist allerdings „Dopamin“. Es hebt die

Stimmung (Stimme heben ist übrigens immer „Dur“) und erhöht die Leistungsfähigkeit. Dopamin braucht aber den Eiweißbaustein „Tyrosin“, um im Körper produziert werden zu können. Um Glück über Dopamin zu erzeugen und um positiv und einsatzbereit zu sein brauchen wir also Tyrosin. Das finden wir allerdings in: Parmesan – Hühnerfleisch – Rindfleisch – Makrelen – Cashewkernen – Linsen!

Schön, dass Glück und Essen zusammen gehören! Wenn ihr die richtigen Nahrungsmittel regelmäßig in euren Speiseplan einbaut, dann habt ihr die körperlichen Voraussetzungen geschaffen, die richtige Tonart für den Organismus anzustimmen und glücklich zu werden!

Für meinen Teil freue ich mich auf unseren nächsten Probenstag, an dem es von Jedermann Köstlichkeiten am Mittagsbuffet gibt und ich gespannt bin, wie oft sich die Tonart zu „Moll“ hin ändert, wenn ich an dem Angebot, von rechts nach links mustern, vorbei laufe. Meine gebückte Haltung könnte euch allerdings verraten, ob ich zumeist „Moll“ auf dem Buffet entdecke, welches mir dann nur zur Sattwerdung dienen kann.

Aber es gibt zum Glück ja Lösungsmöglichkeiten, um diese Tonartgestaltung zu beeinflussen: Liebe Sangeskollegen strengt Euch an!

Wir könnten ein wesentlicher Bestandteil des lukullischen Tonartwechsels im Regenbogenchor werden wenn wir tatkräftig mit typischen Dur-Leckerbissen auf einen positiven „Wohlklang“ unserer Buffetts einwirken.

Thomas



Absender: Wolfgang Düng

Liebe Choristinnen und Choristen,
mein Kontakt zur Musik hat begonnen als ich neun Jahre alt war. Oma schenkte mir zum Geburtstag ein Klavier. Ich hatte auch das Glück, auf einen motivierenden Musiklehrer zu treffen. Jetzt bin ich bei Euch gelandet (nach drei Jahren im Chor Al-Dente) und führe meine musikalische Entwicklung stämmlich weiter. Vielen Dank für die freundliche Aufnahme, ich fühle mich in eurem Kreis sehr



45
Deutschland

An den

Regenbogenschor

Bad Nauheim e. V.

wohl! Ich bin in Bad Arnsberg geboren, an der Uni Gießen habe ich Politik- und Sportwissenschaften für das Lehramt studiert und meine Frau Gabriele kennengelernt, die aus Bad Nauheim stammt. Als Lehrer habe ich an der heutigen Henry-Benrath-Schule begonnen und bin 1998 an das Burggymnasium (Oberstufenschule) gewechselt. Nach 38 Dienstjahren wurde ich – auf eigenen Wunsch – im Sommer 2014 als Oberstudienrat in den Ruhestand versetzt. In meinem jetzt arbeitsfreien Lebensabschnitt kann ich endlich meinen Hobbys fröhnen: Kochen, Fotografie, Garten, Computer, Musik. Ich bin ein großer Fan von italienischen Opern, aber auch von rockiger Musik und Balladen z. B. von Sting, Guns N. Roses, Brian Adams und Bon Jovi. Im Verein Theater Altes Hallenbad arbeite ich im Vorstand und Kuratorium mit, bin verantwortlich für Homepage und Newsletter. Ich freue mich auf eine schöne musikalische Zeit mit dem Regenbogenschor!

Liebe Grüße Wolfgang

01.05.2016

Vom Mittelalter bis in die Jungsteinzeit - Eine Mai-Wanderung mit Kulturellem aus der Region

Bei der alljährlichen Maiwanderung war ich dieses Jahr das erste Mal dabei. Die von Ingrid organisierte Wanderung sollte in meiner unmittelbaren Heimat stattfinden. „Naja“, sagte ich mir. „Kenne ich alles, da werde ich mich auf gute Gespräche und das leibliche Wohl konzentrieren“. Habe mich selten so geirrt. Ich kam aus dem Staunen nicht heraus, was es vor dem eigenen Haustür so alles zu entdecken gibt...

Vom Startpunkt in Trais-Münzenberg ging es um 9 Uhr 30 los. Der Wetterfrosch konnte sich bei der Vorhersage nicht so recht entscheiden. Wir entschieden uns für Sonne und ließen die Regentjacken zu Hause.

Wie sich heraus stellte, war dies eine gute Entscheidung. Es wehte zwar ein starker Wind aber die Sonne schien mit solcher Kraft, dass es sogar ein paar verbrannte Nasen und Ohren gab.

Unser Weg führte uns gen Norden. Am Eser-Stein (ein Basaltmonolit als Wegmarkierung und Gedenkstein) stießen wir auf den kulturhistorischen Wanderweg. Auf dem kulturhistorischen Wanderweg rund um den Lither Stadtteil Muschenheim durchläuft man mehrere Jahrtausende Geschichte unterschiedlichster Ausrichtung: Ob das Megalithgrab Heiliger Stein nahe der Hügelgräber, der Limesturm oder das Kloster Arnsburg mit dem Kastell und dem Amphitheater. Und dies

alles durch eines der schönsten Naturflöcken Hessens: Durch Feld, Wald und Wiesen, entlang dem Wels-Bach und der Wetter.

Nach einer Weile stießen wir auf einer Anhöhe auf das Römische Kastell Arnsburg-Alteburg. Ein ehemaliges Kohortenkastell. Die Sockelsteine von Nordtor und der Nordwestecke wurden 2007 restauriert. Stauenswert was die Römer sogar in der Provinz an Komfort hatten. Es gab Badeanlagen und



eine gut ausgebaute Straße führte zum Kastell. In dieser Gegend gab es Arbeit genug für die Soldaten, da die angrenzenden Chaten ein streitsüchtiges Völkchen waren.

Nach kurzer Wanderung mit der Überquerung des Wels-Baches erreichten wir die Burgwüstung Arnsburg. Die ehemalige Burganlage der Herren zu Hagen und Arnsburg, gilt als Vorläuferburg der Münzenburg und liegt vor dem heutigen Klosterareal. Entdeckt wurden die Konturen der Burg durch speziel-

le Luftaufnahmen. An der Oberfläche ist wenig davon zu sehen.

Auf unserer ersten Rast gab es die „Spezialwegzehrung“ der Profis: Möhren und Gummibärchen.

Weiter führte uns unser Weg durch Kloster Arnsburg. Da wir ja mittels Spezialnahrung gestärkt waren, konnten wir dem Einkehrschwung in die Gaststätte wiederstehen. Ohne Halt ging es weiter. Muschelnheim wurde von uns nur kurz gestreift.

Der Weg führte uns durch in voller Blüte stehende Rapsfelder. Auf den sanften Anhöhen hatten wir einen herrlichen Blick über Feld und Flur. Auf einer dieser Anhöhen steht der Limesturm. Der Turm wurde als Aussichtsturm neu errichtet. Von der großen Plattform kann man weit in die gesamte Wetterau blicken.

Unsere kleine Wanderherde wurde von „Anna“ zusammengehalten. Anna ist ein „Westerwälder Kuh-Hütehund“ und hatte neben ihrem Job uns zu behüten, übermüdete Freunde am Gänse jagen (leider klappt das mit dem Fliegen noch nicht so sehr, sonst hätte sie bestimmt Erfolg gehabt).

Auf dem Kulturhistorischen Wanderweg stehen als nächstes Ziel die Hügelgräber auf dem Programm. Da diese jedoch für uns Laien nur schwer erkennbar sind entschlossen wir uns direkt das Megalith-Grab Heiliger Stein anzusteuern, eine jungsteinzeitliche Grabstelle auf der Anhöhe des Wetterberges. Der Heilige Stein, das unten abgebildete Megalithgrab von Muschenheim, Stadt Lich, Land-



kreis Gießen, Hessen, ist 5 000 Jahre alt. Vor seinem Eingang steht ein heute fast drei Meter hoher Menhir aus Quarzit, der die weite Landschaft einst um vier Meter überragte. An diesem Ort wird anschaulich, welche Bedeutung das Ahnengrab in der Steinzeit gehabt haben muss.

Eine letzte Stärkung am Megalith bevor wir uns auf den Rückweg nach Trais machten. Um 14 Uhr 30, nach etwa zwölf Kilometern, kamen wir an unseren Ausgangspunkt zurück.

Im Anschluss trafen wir uns bei Ingrid und Kurt im Garten. Kurt hatte schon alles vorbereitet und so konnte die hungrige Wandschar ihre Würstchen und Steaks direkt auf den Grill legen. Wie immer gab es eine leckere Vielfalt an Salaten und auch die Süßmälchen kamen nicht zu kurz. So konnten wir die wandermüden Beine hochlegen und den Nachmittag genießen. Ingrid und Kurt haben alles wundervoll organisiert und haben eine große Vielfalt an Getränken zur Verfügung gestellt (Besonders die kleine „Lichter Radler-Flaschen“ sind super angekommen).

Ich möchte mich ganz herzlich bei den beiden Organisatoren bedanken. Es hat mir eine große Freude bereitet dabei zu sein. Die Führung in die kulturhistorische Vergangenheit meiner nächsten Umgebung hat mich zu dem stark beeindruckt.

Ich freue mich schon auf die nächste Wanderung.
Mike



Schräge Töne

Was haben Dirigent und Kondom gemeinsam? Mit ist sicherer, ohne ist schöner.

Mitten in der Wüste sitzt ein Bass und singt zauberhaft. Ein Löwe umkreist ihn und legt sich nieder. Dann kommen noch zwei und legen sich ebenfalls hin. Nach einiger Zeit kommt ein vierter und frisst den Sänger auf. Oben in der Palme meint ein Affe zum anderen: „Ich hab' es doch gesagt, wenn der Taube kommt, ist es mit dem Gesang vorbei!“

An der Türe des Probelokales hängt ein Schild: „Hunde müssen draußen bleiben!“ Nach der Vorstellung ist darunter eine handschriftliche Ergänzung zu lesen: „Der Tiereschutzverein.“

Zwei reiche Damen im Konzert. Sagt die eine über den Tenor im engen Kostüm: „Der hat aber ein tolles Organ“ Darauf die andere: „Stimmt, aber singen kann er auch nicht schlecht!“

Hartmut sagt Danke

Liebe Freunde vom Regenbogenchor, auf diesem Wege möchte ich mich bei Euch ganz herzlich für das tolle Fest zu meinem 50. Geburtstag bedanken, das Ihr mir mit Eurem Auftritt und mit Eurem Mitfeiern bereitet habt. Ohne Euch wäre die Feier nicht ein Viertel so schön gewesen wie sie jetzt für mich war.

Nochmals ganz, ganz lieben Dank an Euch alle.

Ich bin froh, dass ich Euch als Freunde habe und mit Euch singen und feiern darf.

Liebe Grüße Hartmut

Die RegenbogenPRESSE

gibt bekannt:
Geburtstage:

- Juni**
- 02. Antje Schoel
 - 03. Marianne Christ
 - 10. Wolfgang Diny
 - 15. Jörg Friedmann
 - 15. Vivien Purschke
 - 25. Doris Fasterding

- Juli**
- 01. Stella Urban
 - 13. Monika Schön
 - 14. Michael Herbert
 - 14. Christian Purschke
 - 29. Virginia Schaal

- August**
- 03. Nicole Günther
 - 24. Bernd Arand

- September**
- 2. Sonja Blome
 - 5. Almut Martin
 - 8. Dieter Schön
 - 19. Ilka Kücklich
 - 20. Dr. Felix Müller-Holtkamp
 - 23. Leonie Mack
 - 30. Ulla Herbert

- Oktober**
- 3. Lutz Ritzel
 - 5. Gerhard Rudolph
 - 16. Angelika Rudolph
 - 16. Grit Schäfer
 - 16. Klaus Schnur

